

ジェロントロジーの新しい視点を考える ～「健康まちづくり産業」プロジェクトの試行錯誤から～

Direction of “Healthy Community Building Industry”
Based on Food for the Elderly

松 本 祐 一 *
Yuichi MATSUMOTO

Keywords : gerontology, community health, food for the Elderly, generational change

1. はじめに

ジェロントロジーは一般的には老年学と呼ばれ、高齢者を研究するものだという認識が強い。乱暴に要約すれば、この研究の中心的なテーマは、名付け親でもある免疫学者メチニコフの時代から「長寿」であり、加齢に伴う老化を学問横断的に取り扱ってきた。当然、そのなかで「健康」という概念も重要な領域になる。

一方、多摩大学におけるジェロントロジーは「高齢化社会工学」という訳語のとおり、高齢化する個人という対象を起点に研究するだけでなく、これまでのどの時代にも、どの国にも存在しなかった「高齢者の割合が非常に高い社会」をどのようにとらえ、今後の社会のあり方について構想し、どのように実現していくかという社会工学的、実学的なニュアンスが強いものだといえる。したがって、「健康」という概念も高齢者の加齢に伴う様々な現象をとらえるものというだけではない視点が必要になるといえる。

ジェロントロジーを高齢者に関する研究に閉じ込めてしまっているのだろうか。そこに何か新しい視点を付け加えることはできないだろうか。本稿における問題意識にはそこにある。これまでの「高齢化社会工学」の実践として進めてきた研究プロジェクト「健康まちづくり産業プロジェクト」の取り組みを振り返りながら、今後の方向性について検討する。

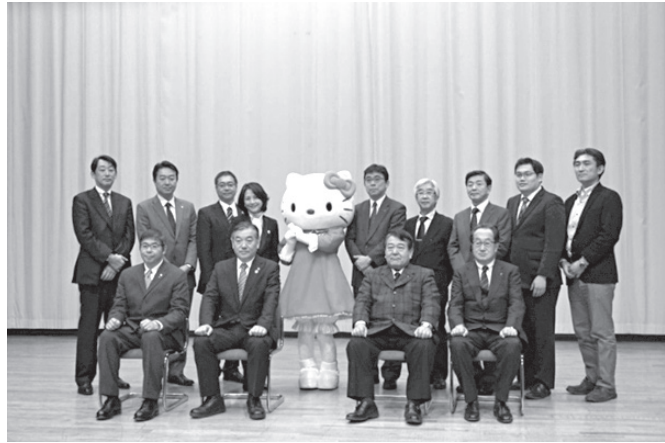
2. 「健康まちづくり産業」プロジェクトの取り組み

2.1 「健康まちづくり産業」のコンセプト

2014年11月、創立25周年を迎えた多摩大学が、“多摩の「健康まちづくり産業」を構想する”と題して創立記念シンポジウムを開催し、新しい研究の方向性として「健康まちづくり産業」というテーマを掲げた。多摩地域の産官学民のキーマンが登壇したパネルディスカッションでは、その後の研究テーマとなる3つの指摘がなされた。1つ目は、「健康と何か」を考え

* 多摩大学経営情報学部 School of Management and Information Sciences, Tama University

る枠組みが必要で、多様な健康観を包含できる、新たな健康のあり方を追求していくこと。2つ目は、健康を実現していくためには、健康づくりに参加するきっかけづくりと継続する仕組みが必要であること。3つ目は、そのような仕組みをつくるためには、産官学民という多様な主体の連携が必要であること。このような問題意識が登壇者で共有され、本プロジェクトの共通認識となった。



「健康まちづくり」は、多様な世代が多様な条件下であっても、それぞれの健康に関する価値観に基づく幸せを追求できる地域の実現を目指すものである。多様な健康感を追求するためには、医療や福祉といった従来の健康を支える産業だけではなく、地域に存在する食、住環境、交通、教育、エンターテインメント等に関わる多様な事業による下支えが必要である。「健康まちづくり産業」というコンセプトは、地域資源を活用して、健康価値を生み出そうとする行政、企業、NPO等を、業界を超えて同じ「種」としてとらえて、人口減少社会における新しい産業・仕事として構想したものである。

この「健康まちづくり産業」を実現するための実践的な研究プロジェクトは、これまで3つ行われてきた。第1弾は2015～2017年度に実施した多摩大学、多摩市、株式会社ファンケルとの3者による「少子高齢化社会における多摩市の健幸に関する調査研究」である。第2弾は2018年度に株式会社ファンケルと多摩大学、そして多摩信用金庫の協力を得て行った「多摩地域の中小企業における健康経営に関する研究」であり、第3弾は2019年度から現在進行中の「独居高齢者の互助による食支援に関する研究」である。今回は、この中でも特にジェロントロジーに関わるものとして1つ目と3つ目の研究をとりあげよう。

2.2 少子高齢化社会における多摩市の健幸に関する調査研究

本プロジェクトは、シンポジウムをきっかけにスタートとした3年間の共同研究で、多摩市民の健康実態調査、健康増進プログラムの試行、そして、新しい健康増進サービスを開発し、その効果を検証するという流れで行われた。

1年目の活動の中心は、シニア層と若年者層を対象とした多摩市民の健康実態調査である。多摩市のイベント参加者を対象とした1259サンプルを得ることができ、これが基礎データとなった。2年目は、新たな生活習慣病予防サービス及び健康管理サービスの可能性を検証するために、株式会社ファンケルがリリースした「ファンケル健康増進プログラム」を多摩市職員、多摩大学教職員に対して実施し、その効果を検証した。最終年である3年目は、2年間の調査と試行の成果を踏まえて新しい健康サービスのプロトタイプを実践した。商業施設の協力を得て、来場する顧客を対象に、数か月ごとに開催されるイベントに参加してもらいながら、自分自身で健康づくり活動を行うというプログラムである。各回とも、健康状態の測定、健康づくりセミナーの聴講、相談員による個別相談も受けることができる。また、多摩大学生による各種イベントも実施され、これらを体験し、最後にスタンプを押してもらおうと商業施設の買物券

がもらえるという仕組みになっている。各回約 80 名が参加し、そのうち、約 3 割が全回参加という出席率となった。こういったイベントだと高齢者が大多数を占めるが、本イベントでは各世代がまんべんなく参加したのが特徴的であった。

3 年間の共同研究の成果をまとめると、健康づくりのターゲットは、年齢や現在の健康状態を問わず、将来の健康に対する不安を持っている「健康不安層」であり、このような人たちに参加してもらうためには、そのターゲットがいる場所に積極的に出かけて働きかける必要がある。また、健康づくりへの参加のきっかけや継続の条件として、「楽しさ」「適切さ」「ゆるさ」というのが重要であることがわかった。さらには産官学民のそれぞれのプレイヤーが、それぞれの資源と得意なものを持ち寄ったことが成功の要因となっているが、継続性という点では特に企業のかかわり方、市民の巻き込み方が今後との課題となった。

2.3 独居高齢者の互助による食支援に関する研究（食の和プロジェクト）

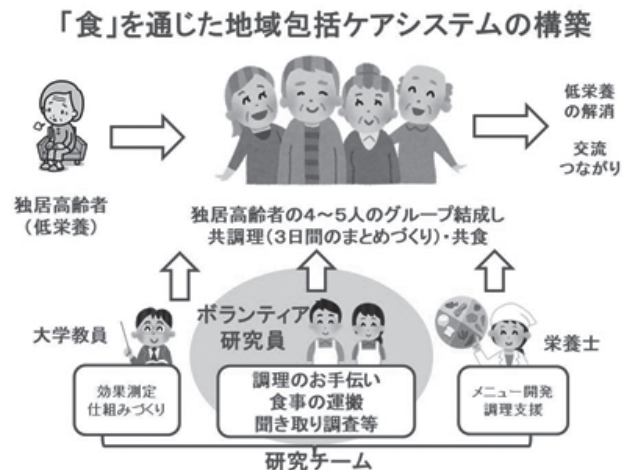
本プロジェクトは、高齢者における「低栄養」の問題に着目した管理栄養士との共同研究である。高齢者を支える公的支援は急速な高齢化によって、その財政はひっ迫し、国だけでは支えられなくなる。そうすると高齢者自身が健康寿命を延ばし、なるべく介護状態にならないように努力するとともに、家族そして地域で支えあうことで、住み慣れた地域で安心して一生を全うできる、地域包括ケアシステムを構築することが喫緊の課題だといえる。特に独居高齢者は、社会的なつながりを失うことで、健康上の様々なリスクが高くなることはよく知られている。また、「ひきこもり」のように自らつながりを絶ってしまった場合、支援の手を届けることは非常に困難になり、地域包括ケアシステム実現の大きな障害となる。独居高齢者が、健康障害になったり、社会的つながりを絶ったりしてしまう前に、地域で支えあうメリットを感じ、様々な支援を受け入れながら、自分の生活を自分で組み立てていくような環境づくりが必要となる。

上記の背景をふまえ、独居高齢者の「食」の課題（低栄養）に対する実践的なアプローチを試みた。高齢者の「低栄養」は、要介護につながるフレイル（虚弱）を判断する重要な要素（体重の減少や筋力の低下）となっているが、「低栄養」をもたらす食生活上の課題は、栄養状態だけでなく、高齢者の生活全体の課題につながっている。消化器系の疾患やカヘキシアは、食欲低下をもたらし、嚥下障害や義歯の不具合は食べにくさにつながる。運動障害によって食材を買い物に行くことができなくなり調理も困難になる。うつや認知症によって、食べ物を認識できなかったり、食事に対するこだわりや意欲が失われたりする状況も起こる。そして、特に独居高齢者の場合、孤立や孤独によって、これらの課題がより顕著に表れてくる。

また、「食」に対する支援は既存の介護保険のサービスでは手厚いとはいえない。食の支援は、配食サービス（配食弁当）の利用が一般的だが、質的な向上が図られているものの、多くの人たちが途中で飽きてやめてしまうことが多い。食事づくりのサポートについては、ヘルパー数の不足だけでなく、調理が不得意なヘルパーが増えており人員の確保が難しい。さらには介護保険のサービスにおいては、食事の支援よりも運動障害への支援を重視されがちでもある。

一方、「食」は誰もが日常的に接し、手軽に関わることができて、他者とのコミュニケーションやつながりを生み出す。特に「共食」は子供や高齢者においても、幸福感や健康感を高めることは指摘されている。したがって、献立の作成、買い物、調理、食事、後片付けといった一連のプロセスを、地域の住民で共にし、「低栄養」を予防するとともに、「低栄養」を引き起こす

様々な課題を解決する仕組みをつくることで、フレイルからプレフレイルへ戻す介入や、プレフレイルになる前の予防的介入が可能になると考える。このような「食」を通じた地域の支えあいの仕組みを実現することで、独居高齢者が健康に暮らしていけるような社会を目指すことを目的とした。



本プロジェクトでは、高齢者が地域の中で互助による食支援の仕組みのモデルを構築して実践することで、その可能性や課題を検証する。「独居高齢者による互助による食支援の仕組み」(「食の和」プロジェクトと命名)を、モデル地域で実践することで、そのシステムの有用性を検証するアクションリサーチの手法をとる。具体的には、多摩市愛宕2丁目団地の自治会や地域包括支援センターに協力してもらい、新しい仕組みのプロトタイプを実践した。

愛宕団地はUR 都市機構の分譲団地で、5階建てでエレベーターがない。丘の上にあり、交通の便は悪く、近くにコンビニエンスストアが1件あるだけで買い物にも不便だ。ニュータウン初期にできた団地で高齢化が進んでいる。

そのなかでも熱心な民生委員が中心になって、月1回のサロンを開催している。食事を提供しつつ、セミナーや運動などのイベントを開催して、常時30名ほどの高齢者(70代以上)が参加しており、社会的なつながりがあるコミュニティである。ここでの実践が2019年9月よりスタートした。



3. ジェロントロジーへの新しい視点を考える

3.1 「食の和」プロジェクトの苦戦

「食の和」プロジェクトは、管理栄養士が開発した3日間のまとめづくりのレシピ(1回の買い物で栄養があっておいしい夕食と朝食を材料の無駄なく調理できて費用も安い献立)を作成、独居高齢者がグループを組み、共に調理し、共に食べるという取り組みで、調理の手間や

コストを削減しながら、社会的なつながりを確保するという点に特徴がある。そこにサポートとして管理栄養士やボランティアが介入するモデルである。都市においてはすでに壊れてしまったといえる「互助」の仕組みをあえて「食」を通じて復活させること自体、かなり困難な挑戦であったといえるが、公的な支援の限界がみえるなか、住み慣れた地域でお互いに支えあうことは、どうしても今後必要になると考えた。

2019年度の取り組みとして、以下の①から⑦までのプロセスを計画していた。

- ① 自治会や老人会の集まり（既存の場）において、介護予防教室を開催し、栄養に対する基礎知識を得るとともに、今後は互助による支援（ある程度プライバシーを捨てて支えあうこと）が必要であることを啓蒙しつつ、低栄養診断を行う。
- ② 同時期に、本プログラムを手伝うボランティア（食の和研究員）を当該地域で募集、調理や運搬、高齢者の聞き取りをサポートする人材を集める。
- ③ 栄養士が中心となり、3日間の料理まとめづくりのメニューを開発する。
- ④ まとめづくりに参加する高齢者を募集、4～5人のグループを結成する。
- ⑤ 3日間のお試し食支援の無料体験実施（4名×2グループ）
- ⑥ 3日間のまとめ作りの支援（有料。4名×1グループを1週間3日間×8週間）
- ⑦ 効果検証を行う。

①～⑤までは実施できたが、⑥については新型コロナウイルス感染症の拡大により中止せざるを得なかった。「共に調理する」「共に食べる」という行為自体が避けるべきものになってしまったことはさらに、このプロジェクトの実現を難しくしてしまったのだ。

また、①～⑤の実践のなかで痛感したことがある。高齢者が持つ考え方を転換するというのは非常に難しいということである。つまり、「共に調理し、共に食べる」という新しい習慣を受け入れざるを得ないし、この考え方に賛同してもらっても行動に移してもらうこと、さらには料金を支払ってまで実施してもらうことはさらに難しいといえる。

また、地域でボランティア人材が固定化し、高齢化している点も、その地域内で新しい担い手を探すことを困難にしていた。少なくとも現状においては当初考えていた方針では実現できない状況にあるといえる。

3.2 高齢者へのアプローチの難しさ

「食の和」プロジェクトも、「少子高齢化社会における多摩市の健幸に関する調査研究」も、もともと高齢者へのアプローチをイメージしてスタートしているが、本当に健康に困っている層にアプローチすることは難しい。どちらのプロジェクトも「健康不安層」をターゲットにしているが、調査においても、実際のサービスや支援であっても、それらを受け入れてくれるのは健康に対する行動を起こせる「健康に対する関心がある人たち」で、その割合は決して多くないといえる。

たとえ低栄養状態になっていても、たとえ支援が必要な状態であっても、健康に対する無関心層に直接アクセスして、価値観を変え、さらには行動に移してもらうのはかなりハードルが高い取り組みとなる。特に保守的な傾向が強い高齢者においてはなおさらである。それが現実ならば、高齢者に働きかけるのは難しく、そこをターゲットとするのではなく、新しい習慣や価

値観を取り入れやすい若い世代に、早くから働きかけることのほうが効率がよいのだろうか。

3.3 世代交代のダイナミズムという視点

ここで多摩大学におけるジェロントロジーの文脈に戻ることを意識したい。ジェロントロジーを、高齢者を対象とした高齢者のための研究とせず、高齢化社会の構造に働きかけるものだというとらえ方である。つまり、高齢化した人間の集合体を研究対象として扱うのではなく、例えば、地域という空間のなかで、生から死という人生のプロセスが多様に存在し、それらが交差するところの関係性をどう扱っていくかという視点である。地域は人々が生まれ、食べ、学び、仕事をして、家族をつくり、人間関係を取り結びながら死んでいく場所である。そして、この人たちの多様な人生が集積し、長い時間をかけて制度や文化がつくり出されていく。これらは形を変えて受け継がれたり、時には失われたりしながら地域にある程度の一貫性を生み出していく。単純化してしまえば、高齢者と若者という異世代の交流や世代交代という営みを意識した仕組みを取り込んでいくことを検討するのである。

特に世代交代という概念は、高齢者側からみれば、自分が主戦場から降り、次の世代に託すことを意識することで、新しい価値観を受け入れることにつながる可能性がある。世代交代に潜むダイナミズムをジェロントロジーに取り込むのだ。具体的には「食の和」プロジェクトを、高齢者から若者への料理に関する知識継承のプロセスとしてとらえ、高齢者が若者に料理のノウハウを伝えるなかで、自身の「食」、さらには生活や人生を再構築する機会にできないかという仮説である。高齢者を「生」のプロセスのある段階とし、そのプロセスに他の人の「生」が重なりあうときに起こる様々な関係性を世代交代という視点からとらえなおす。まずはそのような視点をもって引き続き試行錯誤を続けていきたい。

参考文献

- 学校法人田村学園多摩大学『多摩の「健康まちづくり産業」を構想する 創立 25 周年記念式典・記念シンポジウム報告書』多摩大学・多摩大学総合研究所, 2015 年
- 多摩市・株式会社ファンケルヘルスサイエンス・多摩大学『「健康まちづく産業」プロジェクト 「少子高齢化社会における多摩市の健幸に関する調査研究」中間報告』多摩大学, 2017 年
- 松本祐一「地域の「ライフディーラー」へのモデルチェンジを目指して 協創の時代における自動車ディーラーの可能性」『自動車販売』2018 年 4 月号, 日本自動車販売協会連合会